

Грипп H1N1 2009: Информация для каждого

Возможно, Вы больны гриппом, если у Вас проявляются следующие симптомы (все или некоторые из них):

- жар (появляется не у всех)
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- боль в теле
- головная боль
- озноб
- усталость
- иногда диарея и рвота

ЕСЛИ ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ

- Оставайтесь дома и постарайтесь избегать контакта с людьми; прикрывайте нос и рот, если рядом с Вами находятся люди (используйте маску или салфетку).
- Если Вы не относитесь к группе людей с высоким риском заболевания (маленькие дети, беременные женщины, люди с некоторыми заболеваниями, такими как астма или диабет, люди со слабой иммунной системой или лица старше 65 лет), примите ацетаминофен (Tylenol) или ибупрофен и запейте его большим количеством жидкости.
- Оставайтесь дома в течение 24 часов после того, как жар пропал без применения жаропонижающих препаратов.
- Большинство людей выздоравливают без лечения и не нуждаются в медицинской помощи. Если же Вы относитесь к категории людей с высоким риском заболевания, в случае возникновения симптомов гриппа обратитесь к своему врачу.

Следует также немедленно обратиться к врачу при появлении следующих симптомов:

У ДЕТЕЙ

- Частое или затрудненное дыхание
- Синеватый оттенок кожи
- Употребление недостаточного количества жидкости
- Слишком продолжительный сон или отсутствие взаимодействия с окружающими
- Повышенная возбудимость, приводящая к отказу ребенка сидеть на руках
- Симптомы гриппа сначала пропадают, но затем возвращаются с жаром и усиленным кашлем
- Жар, сопровождающийся сыпью

У ВЗРОСЛЫХ

- Затрудненное дыхание или одышка
- Боль или давящее ощущение в груди или животе
- Внезапное головокружение
- Помрачение сознания
- Сильная или продолжительная рвота
- Симптомы гриппа сначала пропадают, но затем возвращаются с жаром и усиленным кашлем

